POLAR®
heart rate monitors

**Südame löögisageduse monitorid**
**Polar M51™/ Polar M52™**
**Polar M21™/ Polar M22™**

# KASUTUSJUHEND

Õnnitleme Teid Polari südame löögisageduse monitori ostu puhul. Me oleme uhked, et saame Teid aidata Teie isiklike sportlike eesmärkide saavutamisel

See juhend annab Teile informatsiooni Polari südame löögisageduse monitori ja selle kasutamise kohta ning näitab ära võimalused selle funktsioonide maksimaalseks ärakasutamiseks.

Täname Teid Polarit valimast!

Kasutusjuhendi lugemist hõlbustavad märgid

Tähistab tähtsamaid teemasid. Palun olge tähelepanelik!

Tähistab kasulikku nippi! Neid asju on kasulik teada.

Tähistab nippi, mille abil on midagi võimalik kiiremini teha.

Viitab sama teema käsitlusele mujal.

**Hallil taustal kujutatud informatsioon kehtib ainult mudelite M51 ja M52 kohta.**

**PIDAGE MEELES!**
- Südame löögisageduse monitori veatu töö tagamiseks peavad elektroodid olema korralikult niisutatud ja saatja rihm tihedalt ümber rindkere.
- Ärge murdke ega venitage saatjat.
- Ärge vajutage vastuvõtja nuppe vee all.
- Peske ja kuivatage saatja regulaarselt pärast kasutamist, ärge pange seda niiskena hoiule.
- Kaitske südame löögisageduse monitori liigse külma ja kuuma eest.
- Ärge jätke südame löögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte.

heart rate monitors

# POLARI SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITOR

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI OSAD

Polari südame löögisageduse monitor koosneb kolmest osast:

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI KASUTAMISE ALUSTAMINE

1. Kinnitage saatja elastse rihma külge.

2. Reguleerige rihma pikkust nii, et see sobiks mugavalt. Kinnitage saatja ümber rindkere rindadest allpool. Sulgege klamber.

3. Tõmmake saatja rindkerest eemale ja **niisutage kumerad elektroodpinnad selle tagaküljel**.

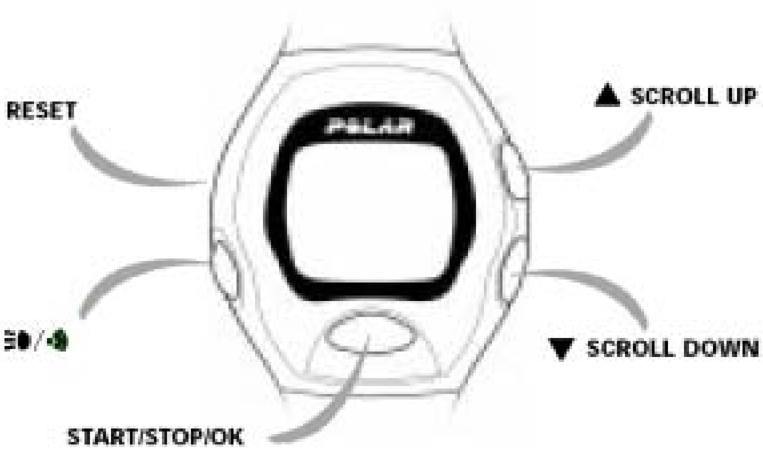
4. Kontrollige, kas niisked elektroodpinnad on tihedalt vastu nahka ja Polari logo õiget pidi ja keskel.

5. Kandke randmevastuvõtjat nagu tavalist kella. Kui lähete jalgrattaga sõitma, siis võite randmevastuvõtja kinnitada Polari jalgrattaaluse külge (Polar Bike Mount$^{TM}$ – saadaval lisavarustusena). Hoidke randmevastuvõtja ülekanderaadiuses (1 meeter).

Häireteta töö tagamiseks soovitatakse saatjat kanda vastu paljast nahka. Kui soovite kanda saatja all särki, siis tehke selle elektroodide alla jääv osa korralikult märjaks.

On tähtis, et elektroodid oleksid treenimise ajal niisked. Peale treeningut tuleb saatja korralikult puhtaks pesta ja kuivatada, et pikendada elektroodide ja patarei tööiga.
1. Peske saatjat hoolikalt vee ja seebiga.
2. Loputage puhta veega.
3. Kuivatage korralikult.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI NUPUD JA NENDE FUNKTSIOONID




START/STOP/OK
- Südame löögisageduse mõõtmise alustamine
- Stopperi käivitamine
- Stopperi peatamine
- Ekraanil oleva režiimi aktiveerimine
- Valiku kinnitamine

▲ SCROLL UP
- Liikumine edasi järgmisele režiimile või väärtuse suurendamine

▼ SCROLL DOWN
- Liikumine tagasi eelmisele režiimile või väärtuse vähendamine

SIGNAL/LIGHT
- Taustvalguse sisselülitamine
- Helisignaali sisse- ja väljalülitamine

RESET
- Tehaseseadete taastamine

## REŽIIMID JA NENDE FUNKTSIOONID

Polari südame löögisageduse monitoril on neli põhirežiimi:

### 1. KELLAAJAREŽIIM (TIME OF DAY)

Südame löögisageduse monitori saab kasutada tavalise kellana, millel on ka äratuskella funktsioon ning kuupäeva ja nädalapäeva näit.

Kellaaja ekraanile tagasitoomiseks mistahes režiimis hoidke all nuppu START/STOP/OK.

Polari südame löögisageduse monitor teeb teile igal täistunnil meeldetuletuse, kui viimasest treeningust on möödunud üle 3 päeva. Treenige regulaarselt!

### 2. TREENINGREŽIIM (EXERCISE)

Treeningrežiimis mõõdetakse südame löögisagedust. Selles režiimis saab:

- näha ekraanil südame löögisageduse näitu;
- salvestada treeninguandmeid;
- stopperit kasutada;
- määrata oma OwnZone;
- näha ekraanil kontrollvahemiku piire,
- kellaaega,
- seni kontrollvahemikus viibitud aega,
- treeningu OwnCal kalorikulu.
- Mudelitel M51 ja M52: muuta südame löögisageduse piire.
- Mudelitel M51 ja M52: muuta kasutajat (enne stopperi käivitamist).

### 3. FAIL-REŽIIM (FILE)

Polari südame löögisageduse monitor salvestab teie viimase treeningu andmed. Fail-režiimis saab ekraanil näha järgmist informatsiooni:

- treeningu kuupäev;
- treeningu kestus;
- kontrollvahemikus viibitud treeninguaeg;
- treeningu ajal kasutatud südame löögisageduse piirid;
- keskmine südame löögisagedus;
- OwnCal kalorikulu ja energiakulu rasvaprotsent treeningu ajal;
- summaarne kalorikulu loenduri nullimise momendist alates;
- treeningute kogukestus loenduri nullimise momendist alates.
- Mudelitel M51 ja M52: viimane Fitness Testil põhinev OwnIndex™.

## 4. SEADETE REŽIIM (OPTIONS)

Selles režiimis saate te kasutada järgmisi võimalusi:

- Kasutaja andmete sisestamine: kehakaal, vanus ja sugu.
  Mudelite M51 ja M52 puhul saate te sisestada ka oma pikkuse ja aktiivsustaseme Polari Fitness Testi jaoks. Te saate sisestada 2 kasutaja andmed.
- OwnZone funktsiooni sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF): valige, kas te soovite kasutada oma isiklikku OwnZone'i või sisestada kontrollvahemiku piirid käsitsi.
  Mudelite M51 ja M52 puhul saate valida kolme OwnZone'i taseme vahel: OwnZone Basic, Low ja High.
- OwnCal kalorikulu loenduri sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF).
  Mudelite M51 ja M52 puhul Polar Fitness Testi sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF).
- Kella seadmine: äratuskell, 12h/24h režiim, kellaaeg, kuupäev.

## SEADED

Seadete režiimis saate te:

- sisestada kasutaja isiklikud andmed, mis on eeltingimuseks OwnZone ja OwnCal funktsioonide kasutamiseks;
- valida mõõtmisfunktsioonid, mida kasutatakse treeningrežiimis;
- seada kellafunktsioone.
- Mudelite M51 ja M52 puhul: Polari Fitness Testi sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF).

Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

Numbrid jooksevad kiiremini, kui te hoiate all nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN. Soovitud väärtuse juures vabastage nupp.

### KASUTAJA ANDMETE SEADMINE

Kui alustate kellaajarežiimist:

1. Vajutage nuppe ▲ SCROLL UP või ▼ SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Seadete režiimi sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub USER SET.
3. Kasutaja andmete seadmise funktsiooni sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

**Kasutaja 1 või 2 valimine**

Mudelite M51 ja M52 puhul saate te sisestada kahe kasutaja andmed. See funktsioon on praktiline näiteks siis, kui südame löögisageduse monitori kasutab ka mõni teine pereliige. Sisestage mõlema kasutaja andmed, nii saate treeningu alustamisel valida USER 1 või USER 2.

Ekraanile ilmub USER, 1 või 2 vilgub.

1. USER 1 või USER 2 valimiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
2. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

3. Nüüd olete te valinud kasutaja. Kõik salvestused tehakse valitud kasutaja kohta.

Fail-, treening- ja seadete režiimis saate te muuta kasutajat, vajutades nuppu SCROLL UP ja hoides seda all.

Kui te soovite kasutaja 2 välja lülitada, seadke kasutaja 2 kehakaaluks 0 kg.

Järgmisena sisestage kehakaal või pöörduge tagasi kellaajarežiimi, vajutades ja hoides all nuppu START/STOP/OK.

**Kehakaalu seadmine**

Kui olete kellaajarežiimis, alustage lõigust **Kasutaja andmete seadmine**. Vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub KG või LBS ja hakkab vilkuma kehakaalu kilogrammides või naelades tähistav arv.

1. Seadke oma kehakaal nuppude SCROLL UP ja SCROLL DOWN abil.
2. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK. Nüüd olete te sisestanud oma kehakaalu.

Kasutatavad mõõtühikud on seotud kellaaja kuvamiseks kasutatava režiimiga. Kaaluühikute muutmiseks muutke kellaaja kuvamise režiimi.
24 h režiim – kg
12 h režiim – naelad

Jätkake kasutaja andmete sisestamist või pöörduge tagasi kellaajarežiimi, vajutades ja hoides all nuppu START/STOP/OK.

**Pikkuse seadmine**

Mudelite M51 ja M52 puhul tuleb sisestada pikkus.

Kui olete kellaajarežiimis, alustage lõigust **Kasutaja andmete seadmine**. Vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub CM või FT/INCH ja pikkust tähistavad numbrid hakkavad vilkuma.

Sisestage oma pikkus nupu SCROLL UP või SCROLL DOWN abil.
Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Nüüd olete te sisestanud oma pikkuse.

Kasutatavad mõõtühikud on seotud kellaaja kuvamiseks kasutatava režiimiga. Mõõtühikute muutmiseks muutke kellaaja kuvamise režiimi.
12 h režiim – FT/INCH (jalad ja tollid)
24 h režiim – CM

Jätkake vanuse sisestamisega või pöörduge tagasi kellaajarežiimi, vajutades ja hoides all nuppu START/STOP/OK.

**Vanuse seadmine**

Kui olete kellaajarežiimis, alustage lõigust **Kasutaja andmete seadmine**. Vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub AGE ja aastaid tähistavad numbrid hakkavad vilkuma.

1. Sisestage oma vanus nuppude SCROLL UP ja SCROLL DOWN abil.
2. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK. Nüüd olete te sisestanud oma vanuse.

Jätkake soo sisestamisega või pöörduge tagasi kellaajarežiimi, vajutades ja hoides all nuppu START/STOP/OK.

**Soo seadmine**

Kui olete kellaajarežiimis, alustage lõigust **Kasutaja andmete seadmine**. Vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub SEX ja ekraanil hakkab vahelduma FEMALE (naine) ja MALE (mees).

1. Valige oma sugu nuppude SCROLL UP ja SCROLL DOWN abil.
2. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK. Nüüd olete te sisestanud oma soo.

**Kehalise aktiivsuse taseme seadmine**

Mudelite M51 ja M52 puhul tuleb teil sisestada enda hinnang oma kehalise aktiivsuse tasemele Polari Fitness Testi jaoks.

**OwnIndex**

Kui olete kellaajarežiimis, alustage lõigust **Kasutaja andmete seadmine**. Vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub ACTIVITY ja vilkuma hakkab LOW (madal), MIDDLE (keskmine), HIGH(kõrge) või TOP (tipptase).

Sisestage oma pikkus nupu SCROLL UP või SCROLL DOWN abil.
Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

1. Nüüd olete te sisestanud kõik vajalikud kasutaja andmed.
2. Ekraanile ilmub USER SET.

**Järgnevalt on teil valida kahe võimaluse vahel:**
1. OwnZone funktsiooni sisse- või väljalülitamise funktsiooni sisenemiseks vajutage nuppu SCROLL UP.
2. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage järjest nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

## MÕÕTMISFUNKTSIOONIDE SEADMINE

### OWNZONE funktsiooni sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF)

Valige, kas te soovite OwnZone funktsiooni kasutada.
Teise võimalusena saate te kontrollvahemiku piirid sisestada käsitsi.

Kui te otsustate kasutada OwnZone funktsiooni, tuleb teil sisestada kasutaja andmed, kui te ei ole neid eelnevalt sisestanud.

POLAR®
heart rate monitors

Alustage kellaajarežiimist.
1. Vajutage nuppe SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Seadete režiimi sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub USER SET.

3. Vajutage üks kord nuppu SCROLL UP.
   Ekraanile ilmub OWNZONE ON või OFF.
4. Seadete tegemise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub OWNZONE.
   Ekraanil hakkab vilkuma ON või OFF.
5. OwnZone funktsiooni sisse- (ON) või väljalülitamiseks (OFF) vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.

   ON - te saate määrata oma OwnZone'i iga kord, kui te treeningut alustate ja kasutada OwnZone'i piire oma kehalise koormuse taseme jälgimiseks.
   OFF - OwnZone funktsioon on välja lülitatud ja te saate kontrollvahemiku piirid sisestada käsitsi.

6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

Mudelite M51 ja M52 puhul on teil võimalik valida kolme erineva OwnZone'i vahel:
- OwnZone BASIC mitmekülgseks treeninguks,
- OwnZone LOW kerge koormusega treeninguks,
- OwnZone HIGH mõõduka koormusega treeninguks.

3. Vajutage üks kord nuppu SCROLL UP.
   Ekraanile ilmub OWNZONE OFF või BASIC või LOW või HIGH.
4. Seadete tegemise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub OWNZONE.
   Ekraanil hakkab vilkuma OFF või BASIC või LOW või HIGH.
5. Treeninguks sobiva valiku tegemiseks (OwnZone'i valimiseks või OwnZone'i välja lülitamiseks) kasutage nuppe SCROLL UP või SCROLL DOWN.
6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

**Järgnevalt on teil valida kahe võimaluse vahel:**
1. Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu SCROLL UP.
2. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

## Kontrollvahemiku piiride käsitsi sisestamine

Kui te otsustate mitte kasutada OwnZone funktsiooni, saate kontrollvahemiku piirid sisestada ka käsitsi. Kui alustate kontrollvahemiku piiride käsitsi sisestamist esimest korda:
- Polari südame löögisageduse monitor arvutab automaatselt välja teie vanusel põhinevad südame löögisageduse piirid, kui te olete eelnevalt sisestanud oma kasutajaandmed.
- Kui te ei ole oma andmeid sisestanud, võetakse vaikimisi ülemiseks piiriks 160 ja alumiseks 80.

Nende piiridega saate te treenimist alustada kohe.

Alustage kellaajarežiimist.

1. Seadete režiimi (OPTIONS) sisenemiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
2. Seadete režiimi sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub USER SET.
3. Vajutage üks kord nuppu SCROLL UP.
   Ekraanile ilmub OWNZONE OFF.
4. Seadete tegemise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub OWNZONE.
   Ekraanil hakkab vilkuma OFF.
5. OwnZone'i välja (OFF) lülitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

   Ekraanile ilmub LIMITS (piirid).
   Ekraanil hakkab vilkuma ülemise piiri väärtus.
6. Valige sobiv väärtus nupu SCROLL UP või SCROLL DOWN abil.

Numbrid jooksevad kiiremini, kui te hoiate nuppu (SCROLL UP või SCROLL DOWN) all. Soovitud väärtuse juures vabastage nupp.

7. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanil hakkab vilkuma alumise piiri näit.
8. Soovitud väärtuse seadmiseks vajutage nuppe SCROLL UP või SCROLL DOWN.
9. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub OWNZONE OFF.

Ülemise piiri kõrgeim võimalik väärtus on 240 ja alumise piiri madalaim võimalik väärtus 30. Alumise piiri väärtus ei saa olla kõrgem ülemise piiri väärtusest.

**Järgnevalt on teil valida kahe võimaluse vahel:**
1. OwnCal funktsiooni sisse- või väljalülitamiseks vajutage nuppu SCROLL UP.
2. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

**OWNCAL kalorikulu arvestuse sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF)**

Alustage kellaajarežiimist.
1. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Seadete režiimi sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub USER SET.
3. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OWNCAL.

   Ekraanile ilmub OWNCAL ON või OFF.
4. Seadete tegemise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub OWNCAL.
   Ekraanil hakkab vilkuma ON või OFF.
5. Kalorikulu arvestuse sisse- (ON) või väljalülitamiseks (OFF) vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

**Järgnevalt on teil võimalik valida kahe võimaluse vahel:**

1. Seadmise jätkamiseks vajutage nuppu SCROLL UP.
2. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

OwnCal kalorikulu arvutamine algab südame löögisageduse väärtusest 100 lööki minutis. Mida kõrgem on südame löögisagedus, seda suurem on energiakulu. Energiakulu sõltub kehakaalust; mida suurem on kehakaal, seda suurem on ka energiakulu. Sama südame löögisageduse väärtuse juures on meestel energiakulu suurem kui naistel.

Energiakulu mõõtmine Polari südame löögisageduse monitoriga on kõige täpsem pidevat liikumist nõudvate tegevuste korral nagu kõndimine, jalgrattasõit ja sörkjooks. Südame löögisageduse monitor näitab energiakulu kilokalorites (kcal). 1 kilokalor = 1000 kalorit.

Kui te kulutate kaloreid, kasutab teie organism tegelikult energiaallikatena rasvu ja süsivesikuid. Rasva hulk moodustab kogu kalorikulust 10 - 60%. Ülejäänud osa (40 - 90%) on põhiliselt süsivesikud.

Mida madalam on südame löögisagedus, seda rohkem kasutatakse energia saamiseks ära rasvasid. Kui te soovite treenimisega kehakaalu vähendada, siis soovitatakse treeningu eesmärgiks seada võimalikult suure rasva osakaalu saavutamine. Treenige OwnZone'i alumise piiri läheduses.

Mudelite M51 ja M52 puhul - treenige OwnZone LOW-ga.

**POLARI FITNESS TESTI sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF)**

Mudelite M51 ja M52 puhul on võimalik kasutada Polari Fitness Testi.

Alustage kellaajarežiimist.
1. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Seadete režiimi sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub USER SET.
Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub FIT. TEST.

Ekraanile ilmub FIT. TEST ON või FIT. TEST OFF.
3. Seadete tegemise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub FIT. TEST.
Ekraanil hakkab vilkuma ON või OFF.
4. Fitness Testi sisse- (ON) või väljalülitamiseks (OFF) vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
5. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

Kui olete Polar Fitness Testi sisse lülitanud ilmub lisaks valikutele FILE ja OPTIONS menüüsse valik FIT. TEST. Polari Fitness Testi tegemiseks valige menüüst FIT. TEST.

**Järgnevalt on teil valida kahe võimaluse vahel:**
1. Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu SCROLL UP.
2. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

## KELLA SEADMINE

### 12/24-tunni režiimi seadmine

1. Vajutage kellaajarežiimis nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Seadete režiimi (OPTIONS) sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub USER SET.
3. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub WATCH SET.

4. Kella seadmise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub ALARM.
   Ekraanil hakkab vilkuma ON või OFF.
5. Vajutage järjest nuppu SET/START/STOP, kuni ekraanile ilmub TIME ja kellaajanäit.
   Ekraanil hakkab vilkuma 12h või 24h.
6. 12 h või 24 h režiimi valimiseks kasutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
7. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
8. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

Kiire sisenemine kella seadmise funktsiooni: vajutage kellaajarežiimis nuppu SIGNAL/LIGHT ja hoidke seda paar sekundit all.

Kui te soovite mõned kella seadmise osad vahele jätta ja otse üle minna mõne kindla kellafunktsiooni seadmise juurde, siis vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub soovitud funktsioon.

Kellaajarežiimi naasmiseks ükskõik milliselt kella seadmise etapilt vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

Numbrid jooksevad kiiremini, kui te hoiate all nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN. Soovitud väärtuse juures vabastage nupp.

### Äratuskella seadmine

1. Vajutage kellaajarežiimis nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Seadete režiimi (OPTIONS) sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub USER SET.
3. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub WATCH SET.
4. Kella seadmise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub ALARM.
   Ekraanil hakkab vilkuma ON või OFF.
5. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN äratuskella funktsiooni sisse- (ON) või väljalülitamiseks (OFF).

Kui äratuskella funktsioon on sisse lülitatud, ilmub ekraanile sümbol .

6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Kui kasutusel on 12h režiim, hakkab vilkuma AM (enne lõunat) või PM (pärast lõunat).
7. AM või PM valimiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.

8. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Vilkuma hakkavad tunnid.
9. Soovitud tunni seadmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
10. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Vilkuma hakkavad minutid.
11. Soovitud minutite seadmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
12. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

**Järgnevalt on teil valida kahe võimaluse vahel:**
1. Kellaaja seadmiseks minge üle **kellaaja seadmise** funktsiooni.
2. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

Äratus kostub ühe minuti jooksul, kuid selle saab ka varem välja lülitada, vajutades ükskõik millist randmevastuvõtja nuppu.

**Kellaaja seadmine**

1. Vajutage kellaajarežiimis nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Seadete režiimi (OPTIONS) sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub USER SET.
3. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub WATCH SET.
4. Kella seadmise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub ALARM.
Ekraanil hakkab vilkuma ON või OFF.
5. Vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub TIME ja kellaaeg.

Ekraanile ilmuvad TIME ja kellaaeg.
Ekraanil hakkab vilkuma 12h või 24h.
6. 12h või 24h režiimi valimiseks kasutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
7. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
8. Kui valisite 12 h režiimi:
Ekraanile ilmub TIME AM või TIME PM.
AM või PM valimiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
9. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Vilkuma hakkavad tunnid.
10. Soovitud tunni seadmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
11. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Vilkuma hakkavad minutid.
12. Soovitud minutite seadmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
13. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

**Järgnevalt on teil valida kahe võimaluse vahel:**
1. Kuupäeva seadmiseks minge üle **kuupäeva seadmise** funktsiooni.
2. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

**Kuupäeva seadmine**

1. Vajutage kellaajarežiimis nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub OPTIONS.

2. Seadete režiimi (OPTIONS) sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub USER SET.
3. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub WATCH SET.
4. Kella seadmise alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub ALARM.
Ekraanil hakkab vilkuma ON või OFF.
5. Vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub DAY (päev) või MONTH (kuu).

Ekraanile ilmub DAY või MONTH.

Esimesed numbrid hakkavad vilkuma.

Kuupäev on ekraanil erinevalt, sõltuvalt sellest, kas on valitud 12h või 24h režiim.

| 24h režiim: | 12h režiim: |
|---|---|
| PÄEV - KUU - AASTA | KUU - PÄEV - AASTA |

6. Soovitud kuu/päeva valimiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
7. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub DAY või MONTH.
Vilkuma hakkavad keskmised numbrid.
8. Soovitud kuu/päeva valimiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
9. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub YEAR (aasta).
Vilkuma hakkavad aastaarvu tähistavad numbrid.
10. Soovitud arvu valimiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
11. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub WATCH SET.

**Järgnevalt on teil valida kahe võimaluse vahel:**
1. Vajutage nuppu START/STOP/OK, et jätkata äratusaja seadmisest.
2. Kellaaja tagasitoomiseks ekraanile vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISE ALUSTAMINE

1. Kandke saatjat ja randmevastuvõtjat nii nagu kirjeldatud peatükis **Kasutamise alustamine**.

2. Eduka koodiotsingu tagamiseks:
    - hoidke randmevastuvõtja saatja ülekanderaadiuses (1 meeter);
    - kontrollige, et teie läheduses ei oleks teisi südame löögisageduse monitoriga treenivaid isikuid, kõrgepingeliine, televiisoreid, mobiiltelefone, autosid, treeningvarustust jms.

3. Alustage kellaajarežiimist.

4. Vajutage nuppu START/STOP/OK.

Ekraanile ilmub MEASURE ja südame kuju jäljendav joon.

Randmevastuvõtja alustab otsingut südame löögisageduse kodeeritud ülekandeks, mis ei kesta üle 15 sekundi.
Algab südame löögisageduse mõõtmine ja ekraanil hakkab vilkuma joonega ümbritsetud südame sümbol.
Ekraanile ilmub teie südame löögisageduse näit (löökides minutis).

Kui koodiotsing ebaõnnestub, kaob 15 sekundi möödumisel südame sümbolit ümbritsev joon. Pöörduge koodiotsingu kordamiseks tagasi punkti 2 juurde.

Kui koodiotsing ka nüüd ei õnnestu, kuid ekraanil on südame löögisageduse väärtus ja vilgub ilma piirjooneta südame sümbol, võite alustada treenimist, kuid sellisel juhul võivad randmevastuvõtja tööd segada teised südame löögisageduse monitorid.

Mudelite M51 ja M52 puhul kontrollige, kas aktiveeritud on teie isiklikud kasutajaandmed. Kasutaja muutmiseks enne stopperi käivitamist vajutage nuppu SCROLL UP ja hoidke seda all. Kasutajat on võimalik muuta vaid siis, kui olete seadnud ka teise kasutaja andmed.

5. Käivitage stopper, vajutades nuppu START/STOP/OK. Algab automaatne treeningu andmete salvestamine.
   Käivitub OwnZone'i leidmine, kui olete OwnZone funktsiooni sisse lülitanud. Ekraanile ilmub ----
   Kui olete kontrollvahemiku piirid ise seadnud, ilmub ekraanile EXERCISE ja stopper hakkab käima.

6. Nüüd võite alustada eelsoojendust treeninguks.

**Kiire algus:** kui ekraanil on kellaaeg, vajutage nuppu START/STOP/OK ja hoidke seda paar sekundit all.

Südame löögisageduse mõõtmise lõpetamine
Stopperi peatamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK. Kui soovite südame löögisageduse mõõtmise lõpetada, vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN, et siseneda kellaajarežiimi.

## OWNZONE

Polari südame löögisageduse monitor on võimeline määrama treeningu individuaalse südame löögisageduse vahemiku eelseisva treeningu jaoks. Seda vahemikku nimetatakse OwnZone'iks (OZ).

Enamikel täiskasvanutel vastab OwnZone 65-85%-le maksimaalsest südame löögisagedusest. OwnZone funktsioon sobib kardiovaskulaarse treeningu korral nii tervisesportlastele kui sportlastele.

OwnZone funktsioon sobib hästi neile, kelle eesmärgiks on kehakaalu vähendamine kehalise aktiivsuse ja treenimise teel, sest OwnZone vastab koormusele "kerge kuni mõõdukas" kuni

"mõõdukas". Sellisel koormusetasemel võib ohutult treenida pikka aega ning sageli saavutatakse sel viisil parimad tulemused kehakaalu vähendamisel.

OwnZone'i saab leida eelsoojenduse ajal, mis kestab 1-10 minutit.

## OWNZONE'I MÄÄRAMINE

OwnZone'i on lihtne leida kõndides ja sörkjooksu tehes, järgides allpoololevaid juhiseid. Kuid OwnZone'i saab leida ka teiste spordialade puhul, nt treenimisel veloergomeetriga. Põhimõte seisneb selles, et treeningut tuleb alustada väga aeglaselt kerge koormusega ja suurendada südame löögisagedust astmeliselt.

1. Kontrollige, kas teie isiklikud kasutajaandmed on korralikult sisestatud.

2. Veenduge, et saatja rihm on piisavalt pingul ja elektroodid korralikult niisutatud, sest OwnZone'i määramiseks peab korralikult registreerima iga südamelöögi.

3. Kontrollige, kas OwnZone funktsioon on sisse lülitatud (ON).

4. Alustage südame löögisageduse mõõtmist nagu eespool kirjeldatud.

5. Käivitage stopper.
   Ekraanile ilmub OZ
   Stopper hakkab käima.

6. OwnZone'i määramisel on viis astet. OwnZone leitakse tavaliselt 3. või 4. astmel (5-6 minuti pärast). Esimesel astmel tuleb südame löögisagedus hoida alla 100 löögi minutis. Pärast iga astet tuleb südame löögisagedust suurendada 10-20 löögi võrra minutis. Ekraanil on näha, millisel astmel te viibite.

   Kõndimine väga aeglases tempos 2 minutit.
   Kõndimine mõõdukas tempos 2 minutit.
   Kõndimine kiires tempos 2 minutit.
   Sörkimine aeglases tempos 2 minutit.
   Jooksmine 2 minutit.

7. Astmete 1-5 ajal kuulete te mingil hetkel kahte signaali. See tähendab, et südame löögisageduse monitor on leidnud OwnZone'i südame löögisageduse piirid ja te võite treenimist jätkata leitud piiride abil.
   Leitud südame löögisageduse piirid ilmuvad mõneks sekundiks ekraanile.

Piirid saab ekraanile tuua, viies randmevastuvõtja saatja lähedusse.

OwnZone'i helisignaali saab välja lülitada, kui vajutate enne OwnZone'i määramise alustamist nuppu SIGNAL/LIGHT ja hoiate seda paar sekundit all.

**Stopperi nullimine**

Vajadusel saab stopperi nullida ja OwnZone’i uuesti määrata.

1. Lõpetage OwnZone’i määramine, vajutades nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmuvad eelnevalt määratud OwnZone’i südame löögisageduse piirid.

2. Peatage stopper, vajutades nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub QUIT?

3. Stopperi nullimiseks vajutage nuppu ja hoidke all nuppu SCROLL DOWN.
   Stopperi näit hakkab vilkuma ning ekraanile ilmub RESET?
   Stopperi nullimiseks hoidke all nuppu SCROLL DOWN.

4. Stopperi taaskäivitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

**OWNZONE'I MÄÄRAMISE MEETODID**

Polari südame löögisageduse monitor kasutab OwnZone’i määramiseks erinevaid meetodeid. OwnZone'i määramine baseerub südame löögisageduse muutlikkuse mõõtmisel ja analüüsimisel astmelise koormuse käigus.

Kui teie südame löögisagedus ületab määramise käigus ohutuspiiri, valib südame löögisageduse monitor eelmise südame löögisageduse muutlikkusel põhineva OwnZone’i. Kui mälus puudub eelnev OwnZone, võtab südame löögisageduse monitor kasutusele OwnZone’i piirid, mis põhinevad teie vanusele vastaval maksimaalsel südame löögisagedusel. Need meetodid tagavad võimalikult ohutuima OwnZone’i määramise.

OwnZone'i määramiseks kasutatud meetodi tähis ilmub pärast helisignaali ekraanile järgnevalt:

1. Valgustatud ekraanile ilmuvad OZ.V (OwnZone Variability) ja hetkel määratud OwnZone’i südame löögisageduse piirid.
2. Valgustatud ekraanile ilmuvad OZ.L (OwnZone Latest) ja eelnevalt määratud OwnZone’i südame löögisageduse piirid.
3. Valgustatud ekraanile ilmuvad OZ.A (OwnZone Age) ja teie vanusele vastavad südame löögisageduse piirid.

Mudelite M51 ja M52 puhul näete te samuti, milline OwnZone'i tase on valitud:
BASIC (OwnZone Basic mitmekülgseks treeninguks)
HIGH (OwnZone High mõõduka koormusega treeninguks)
LOW (OwnZone Low kerge kuni mõõduka koormusega treeninguks)

## EELNEVALT MÄÄRATUD OWNZONE'I KASUTAMINE

Iga kord kui te stopperi käivitate ja OwnZone funktsioon on sisse lülitatud, hakkab südame löögisageduse monitor OwnZone'i otsima. OwnZone soovitatakse määrata iga treeningu jaoks eraldi. Igal juhul peab selle uuesti määrama siis, kui muudate treeningutingimusi, viisi või on teie enesetunne muutunud.

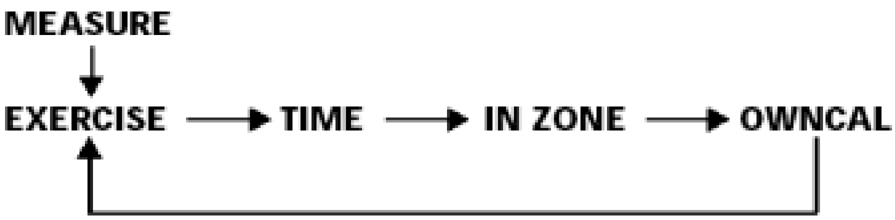
Kui te ei soovi OwnZone'i uuesti määrata, võite treenimiseks valida eelnevalt määratud OwnZone'i piirid.

1. Alustage südame löögisageduse mõõtmist ja käivitage stopper nagu tavaliselt.
   Ekraanile ilmub OZ ----

2. Vajutage nuppu START/STOP/OK. Südame löögisageduse monitor võtab kasutusele eelnevalt määratud OwnZone'i.
   Valgustatud ekraanile ilmuvad hetkeks OZ.L ja eelnevalt määratud OwnZone.

Juhul, kui mälus puudub eelnevalt määratud OwnZone, võtab südame löögisageduse monitor kasutusele vanusele vastavad südame löögisageduse piirid.
Valgustatud ekraanile ilmuvad OZ.A ja vanusele vastavad südame löögisageduse piirid.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISE AJAL KASUTATAVAD FUNKTSIOONID




## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE NÄIT EKRAANIL

Südame löögisageduse monitori ekraanil võib näha südame löögisageduse näitu löökides minutis. Vilkuv südame sümbol viitab käimasolevale südame löögisageduse mõõtmisele. Südameke vilgub südame rütmis. Sümbolit ümbritsev joon viitab sellele, et südame löögisageduse ülekanne on kodeeritud.

Kui ekraanil on näit - -, ei ole vähemalt 5 minuti jooksul südame löögisageduse ülekannet toimunud. Tooge randmevastuvõtja saatja Polari logo lähedusse. Südame löögisageduse ülekanne taastub.

## EKRAANI TAUSTVALGUSTUS

Vajutage nuppu SIGNAL/LIGHT .
Taustvalgus süttib mõneks sekundiks.

## HELISIGNAALI SISSE- JA VÄLJALÜLITAMINE

Kui ekraanil on sümbol, kuulete te helisignaali iga südamelöögi puhul, mil viibite väljaspool kontrollvahemiku piire (allpool alumist või ülalpool ülemist piiri). Te kuulete heli iga nupuvajutuse korral. Helisignaal on kasutusel OwnZone'i määramisel.

Mudelite M51 ja M52 puhul kostub helisignaal ka Fitness Testi lõppedes.

Helisignaali sisse- (ON) või väljalülitamiseks (OFF) vajutage nuppu SIGNAL/LIGHT ja hoidke seda 2 sekundi vältel all.

Helisignaal on sisse lülitatud.

Kontrollvahemiku piiridest väljumisele viitab ka vilkuv südame löögisageduse näit ekraanil.

Helisignaali seadistus salvestatakse, st järgmine kord, kui te südame löögisageduse mõõtmist alustate, võetakse kasutusele eelnev seadistus.

## KASUTAJA MUUTMINE

Mudelite M51 ja M52 puhul saab muuta kasutaja valikut treeningu alguses, kui stopper veel ei käi.

Vajutage nuppu SCROLL UP ja hoidke seda all.
Ekraanile ilmub inimese figuur indeksiga 1 või 2, mis näitab, kumb kasutajatest on aktiveeritud.

Järgnev treening salvestatakse valitud kasutaja faili.

Et kasutajaid oleks võimalik vahetada, peavad nende andmed olema eelnevalt sisestatud.

## STOPPERI KÄIVITAMINE JA PEATAMINE

Stopperi käivitamiseks/peatamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

**Treeninginformatsioon salvestatakse treeningfaili ainult siis, kui stopper käib.**

Te saate stopperi peatada, vajutades nuppu START/STOP/OK. Stopperi ja eelnimetatud parameetrite arvutamise taaskäivitamiseks vajutage veelkord sama nuppu.

**Stopperi nullimiseks.**
1. Peatage stopper.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu SCROLL DOWN.

## TREENINGINFORMATSIOONI KONTROLLIMINE

Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN, et treeningu käigus ekraanile tuua järgnevad andmed:

POLAR
heart rate monitors

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kellaaeg (TIME)** | | **Kalorikulu (OWNCAL)** Kalorikulu arvutamiseks peab vastav funktsioon olema sisse lülitatud. | |
| **Kontrollvahemikus viibitud aeg (IN ZONE)** | | **Stopper (EXERCISE)** | |

### SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE KONTROLLVAHEMIKU PIIRIDE KONTROLLIMINE

Treenimise ajal ei pea te kasutuselolevate südame löögisageduse piiride kontrollimiseks ühelegi nupule vajutama. Piisab sellest, kui toote randmevastuvõtja saatjal oleva Polari logo lähedusse. Mõneks sekundiks ilmuvad ekraanile kontrollvahemiku väärtused ja süttib taustvalgus.

### EDUSAMMUDE JÄLGIMINE TREENINGU KESTEL

•-------
Mudelite M21 ja M22 puhul lisandub iga 100 kcal energiakulu kohta ekraanile üks täpp.

Mudelite M51 ja M52 puhul lisandub täpp ekraanile iga 10 kontrollvahemikus viibitud minuti järel.

### SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE PIIRIDE MUUTMINE

Mudelite M51 ja M52 puhul saab muuta südame löögisageduse piire treeningu ajal, kui stopper käib ja te olete OwnZone funktsiooni sisse lülitanud. Te saate valida järgmiste võimaluste vahel: OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low ja piiride käsitsi sisestamine.

Vajutage ja hoidke all nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.

! Kui muudate südame löögisageduse piire treenimise ajal, salvestatakse viimased kasutatud piirid ja uus treening algab nende piiridega.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISE LÕPETAMINE

1. Stopperi peatamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Stopper peatub.
   Ekraanile ilmub QUIT?
   Jätkub südame löögisageduse mõõtmine ilma kontrollvahemiku piire ja kalorikulu arvestamata.
2. Mõõtmisfunktsioonist (MEASURE) väljumiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
   Südame löögisageduse mõõtmine lõpeb.

Kui vajutate ja hoiate all nuppu SCROLL DOWN 1,5 sekundi vältel, hakkab stopperi näit vilkuma ning ekraanile ilmub RESET? Teil on võimalik stopper taas käivitada vajutades nuppu START/STOP/OK. Kui te soovite stopperit täielikult nullida, jätkake nupu SCROLL DOWN vajutamist. Stopperi näit nullitakse ja kogunenud treeninginformatsioon kustutatakse.

Kui unustate pärast stopperi peatamist ja saatja rindkerelt eemaldamist mõõtmisfunktsioonist väljuda, lülitub südame löögisageduse monitor automaatselt 5 minuti jooksul kellaajarežiimi.

## TREENINGINFORMATSIOONI EKRAANILE TAGASITOOMINE

Viimase treeningu andmed säilitatakse südame löögisageduse monitori mälus kuni stopperi uue käivitamiseni. Seejärel asendatakse eelnev treeninginformatsioon uuega. Südame löögisageduse monitor salvestab korraga ainult ühe treeningfaili. Treeninginformatsioon salvestatakse, kui stopper on käinud vähemalt ühe minuti.

1. Vajutage kellaajarežiimis nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub FILE.
2. Failrežiimi sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
3. Treeninginformatsiooni tagasitoomiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.

### KUUPÄEV

Viimase treeningu kuupäev.

### TREENINGU KESTUS (EXE. TIME)

Treeningu kestus  on aeg, mille jooksul olete käivitatud stopperiga treeninud.

### TREENINGU KESTUS, MIL TEIE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS OLI KONTROLLVAHEMIKUS (IN ZONE)

OwnZone'i või ise sisestatud kontrollvahemiku piirides treeningu kestus.

### SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE KONTROLLVAHEMIKU PIIRID (LIMITS)

Näete ekraanil treeningu kontrollvahemiku piire.

### KESKMINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS (AVERAGE HR)

Näete ekraanil treeningu keskmise südame löögisageduse väärtust.

### TREENINGU KALORIKULU (KCAL/FAT)

Ekraanil on näha, kui palju kilokaloreid te olete treeningu kestel kulutanud ja kui suure osa kogu energiakulust moodustab rasva arvel kulutatud kalorite hulk.

## SUMMAARNE KALORIKULU (Tot. KCAL)

Summaarse kalorikulu mõõtmine on funktsioon, mis salvestab rohkem kui ühe treeningu andmed. Südame löögisageduse monitor arvutab kokku erinevate treeningute kalorikulu. See funktsioon võimaldab kalorikulu jälgida treeningute efektiivsuse parameetrina, nt ühe nädala vältel.

Te saate summaarse kalorikulu väärtusest kaloreid maha lahutada. Seda saab teha 10 kcal kaupa.
1. Alustage sellest, kui ekraanil on Tot. KCAL.
2. Tot. KCAL funktsiooni sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Vilkuma hakkab kilokalorite koguväärtus.
3. Nüüd saab kaloreid lahutada nupu SCROLL DOWN abil.
4. Soovitud väärtuse salvestamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

Kui te olete Tot. KCAL väärtusest kaloreid maha arvestanud, ei saa te algväärtust tagasi tuua.

See funktsioon on kasulik kehakaalu vähendamisel, kui te soovite jälgida treenimise ja toitumise koosmõju.

**Summaarse kalorikulu väärtuse nullimiseks:**
1. Alustage sellest, kui ekraanil on kiri Tot. KCAL.
2. Tot. KCAL funktsiooni sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Vilkuma hakkab kilokalorite koguväärtus.
3. Vajutage nuppu SCROLL DOWN ja hoidke seda paar sekundit all.
   Vilkuma hakkab RESET.
   Ekraanile ilmub 0.

Kui te vabastate SCROLL DOWN nupu sel ajal, kui RESET vilgub, siis väärtust ei nullita.

## TREENINGUTE KOGUKESTUS (Tot. TIME)

Treeningute kogukestuse funktsioon võimaldab teil teada saada mitme treeningu summaarsed andmed. Südame löögisageduse monitor arvutab kokku erinevate treeningute kestuse. Seda funktsiooni võib kasutada treeningute kestuse kokkuarvutamiseks näiteks ühe nädala vältel.

**Treeningute kogukestuse väärtuse nullimiseks:**
1. Alustage sellest, kui ekraanil on kiri Tot. TIME.
2. Tot. TIME funktsiooni sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Vilkuma hakkab treeningute kogukestuse väärtus.
3. Vajutage nuppu SCROLL DOWN ja hoidke seda paar sekundit all.
   Vilkuma hakkab RESET.
   Ekraanile ilmub 00:0000.

Kui te vabastate SCROLL DOWN nupu sel ajal, kui RESET vilgub, siis väärtust ei nullita.

## VIIMANE OWNINDEX

Mudelite M51 ja M52 puhul saab failrežiimis ekraanil näha OwnIndex'it, mis põhineb viimasel Polari Fitness Testil, samuti testi läbiviimise kuupäeva.

Täpsema informatsiooni saamiseks Polari Fitness Testi läbiviimise ja OwnIndex'i tõlgendamise kohta, vt **OwnIndex**.

# OWNINDEX

OwnIndex on väärtus, mis on võrreldav $VO_{2max}$-ga – sageli kasutatava aeroobset võimekust kirjeldava näitajaga. OwnIndex on Polari Fitness Testi tulemus, test on lihtne, ohutu ja kiire viis maksimaalse aeroobse võimekuse teadasaamiseks. OwnIndex leitakse südame löögisageduse, puhkeoleku südame löögisageduse muutlikkuse ja kehaehituse andmete ning individuaalsel hinnangu põhjal oma kehalisele aktiivsusele.

Kardiovaskulaarne ehk aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi toimub hapniku transport organismis. Mida suurem on kardiovaskulaarne võimekus, seda tugevam on süda ja efektiivsem selle töö.

Heal kardiovaskulaarsel võimekusel on mitmeid eelised, näiteks vähendab see südame ja veresoonkonnahaigustesse ja kõrgvererõhutõppe haigestumise ning insuldi riski.

Kui te soovite parandada oma kardiovaskulaarset võimekust, on märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine vähemalt 6 nädala vältel. Halvemas vormis isikutel on tulemused näha isegi kiiremini, aktiivsematel inimestel kulub aga rohkem aega.

Kardiovaskulaarne võimekus paraneb kõige tõhusamalt spordialade puhul, mille korral kasutatakse suuri lihasgruppe. Nendeks on näiteks kõndimine, sörkjooks, ujumine, sõudmine, uisutamine, murdmaasuusatamine ja jalgrattasõit.

Et oleks võimalik jälgida võimekuse paranemist, tuleb usaldusväärse algväärtuse saamiseks esimese kahe treeningunädala jooksul OwnIndex'it määrata mitu korda. Seejärel korrata testi umbes üks kord kuus.

OwnIndex'i määramise funktsiooni saab kasutada südame löögisageduse monitori mudelite M51 ja M52 puhul. Polari Fitness Test on ette nähtud tervetele täiskasvanutele.

## FITNESS TESTI SEADMINE

Polari Fitness Testi läbiviimiseks tuleb:

- seada oma pikaajalise kehalise aktiivsuse tase;
- lülitada sisse Fitness Test funktsioon.

### Kehalise aktiivsuse taseme seadmine

Alustage kellaajarežiimist.
1. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni sisenete seadete režiimi (OPTIONS).
2. Seadete režiimi sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
   Ekraanile ilmub USER SET.
3. Kasutaja andmete funktsiooni sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
4. Vajutage nuppu START/STOP/OK kuni ekraanile ilmub ACTIVITY.
   Ekraanile ilmub ACTIVITY ja ekraanil hakkab vilkuma LOW/MIDDLE/HIGH/TOP.
5. Sobiva aktiivsustaseme valimiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.

6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub USER SET.

7. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

**Kehalise aktiivsuse tase**

Hinnake oma pikaajalist kehalise aktiivsuse taset. Ärge muutke oma aktiivsuse taseme kirjeldust, kui teie regulaarse treenimise harjumused on muutunud vähem kui kuus kuud tagasi.

**Low (madal)** Treeningud ei ole regulaarne osa teie elust. Te kõnnite ainult oma lõbuks või treenite vaid vahetevahel koormusega, mis põhjustab hingeldust ja higistamist.

**Middle (keskmine)** Te teete korrapäraselt tervisesporti. Näiteks jooksete 8 kilomeetrit nädalas või harrastate 30 – 60 minutit nädalas mõnda võrreldava koormusega tegevust. Või nõuab teie töö mõõdukat füüsilist aktiivsust.

**High (kõrge)**Liikumine on lahutamatu osa teie elust. Te treenite regulaarselt vähemalt 3 korda nädalas *suure koormusega*. Treenimine põhjustab hingeldust ja higistamist. Näiteks jooksete te *regulaarselt* üle 8 kilomeetri nädalas või tegelete üle 1,5 – 2 tunni nädalas mõne võrreldava koormusega tegevusega.

**Top (tipptase)** Te teete rasket kehalist treeningut vähemalt 5 korda nädalas. Näiteks treenite te võistluseesmärkidel.

**FITNESS TESTI sisselülitamine (ON)**

1. Kui ekraanil on kellaaeg, vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN vajalik arv kordi, et siseneda seadete režiimi (OPTIONS).
Ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Seadete režiimi sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub USER SET.
3. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni jõuate Fitness Testi seadmise funktsiooni.
Ekraanile ilmub FIT.TEST ON/OFF.
4. Fitness Testi seadmise funktsiooni sisenemiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
Ekraanile ilmub FIT.TEST.
Ekraanil hakkab vilkuma ON või OFF.
5. Testi sisselülitamiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN.
6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.
7. Vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

**TESTI LÄBIVIIMINE**

Usaldusväärsete tulemuste saamiseks kehtivad testi läbiviimisel järgmised põhinõuded:
- Te peate olema lõdvestunud ja rahulik.

- Testi võib läbi viia mistahes kohas – kodus, kontoris, terviseklubis – peaasi, et ümbritsev keskkond oleks rahulik. Ilma segavate helideta (nt televiisor, raadio või telefon), ilma teiste inimesteta, kes teiega vestlevad.
- Korrake testi iga kord ühes ja samas kohas, kellaajal ja tingimustes.
- Hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.
- Hoiduge raskest kehalisest pingutusest, alkohoolsetest jookidest ja stimuleerivatest ainetest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.

**Randmevastuvõtja ettevalmistamine**

1. Vajutage kellaajarežiimis nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni jõuate Fitness Testi funktsiooni.

Ekraanile ilmub FIT.TEST.

**Lõdvestuge 1-3 minutit**

2. Heitke pikali, lõdvestage lihased ja lõõgastuge.

**Testi alustamine**

3. Testi alustamiseks vajutage nuppu START/STOP/OK.

Randmevastuvõtja alustab otsingut südame löögisageduse ülekandeks.
Ekraanile ilmuvad --------, TEST ON ja südame löögisageduse väärtus.
Test algab.

Kui te soovite, et helisignaal oleks testi ajal sisse lülitatud, siis kontrollige, kas ekraanil on sümbol . Helisignaali sisselülitamiseks vajutage ja hoidke all nuppu SIGNAL/LIGHT. Helisignaal kostub testi lõppedes.

4. Testi läbiviimine võtab aega 3-5 minutit. Lamage lõdvestunult, ärge tõstke käsi ega jalgu, hoiduge keha liigutamisest testi ajal. Ärge suhelge teiste inimestega.

Teie OwnIndex koos sõnalise seletusega ja testi kuupäevaga ilmuvad ekraanile.

5. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu SCROLL UP või SCROLL DOWN kuni ekraanile ilmub kellaaeg või vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK.

Te võite testi igal ajal katkestada, vajutades nuppu START/STOP/OK. Viimast OwnIndex'it ei asendata.

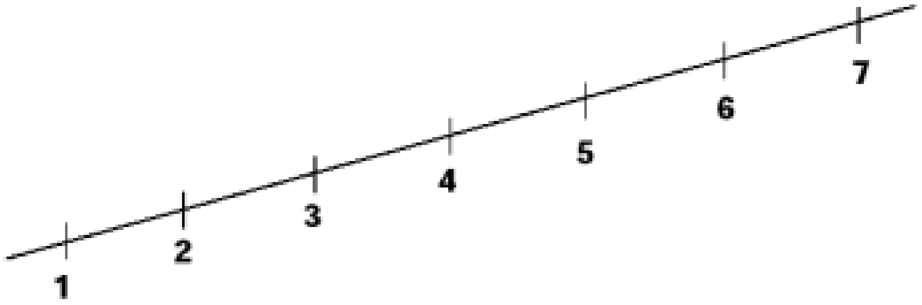
Hetkeks ilmub ekraanile kiri FAILED TEST.
Teie viimane OwnIndex ja testi kuupäev ilmuvad ekraanile.

Kui randmevastuvõtjal ei õnnestu testi alguses või ajal südame löögisagedust vastu võtta, siis test ebaõnnestub. Kontrollige, et saatja elektroodid oleksid niisked ja elastne rihm mugavalt kinnitatud. Alustage testi uuesti.

**FITNESS TESTI TULEMUS**

Testi tulemus – OwnIndex – on kõige tähendusrikkam, kui seda võrrelda oma individuaalsete väärtustega ja jälgida selle muutusi. OwnIndex'it saab tõlgendada ka soost ja vanusest lähtuvalt.

Leidke järgnevast tabelist oma OwnIndex'i asukoht teie vanusele vastavas reas, et kindlaks teha




**1-3** Treenige rohkem nii oma tervisliku seisundi kui kehalise vormi parandamiseks.
**4** Jätkake oma liikumisharjumusi oma tervisliku seisundi parandamiseks. Kehalise vormi parandamiseks on soovitav kehalise koormuse suurendamine.
**5-7** Jätkake oma treenimisharjumusi hea tervise ja kehalise vormi säilitamiseks.

## KEHALISE VÕIMEKUSE KLASSID

| | **Vanus** (aastad) | **1** (väga nõrk) | **2** (nõrk) | **3** (rahuldav) | **4** (keskmine) | **5** (hea) | **6** (väga hea) | **7** (suurepärane) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MEHED** | 20-24 | ≤ 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | >62 |
| | 25-29 | ≤ 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | >59 |
| | 30-34 | ≤ 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | >56 |
| | 35-39 | ≤ 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | >54 |
| | 40-44 | ≤ 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| | 45-49 | ≤ 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | >48 |
| | 50-54 | ≤ 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | >46 |
| | 55-59 | ≤ 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | >43 |
| | 60-65 | ≤ 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | >40 |
| **NAISED** | 20-24 | ≤ 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| | 25-29 | ≤ 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | >49 |
| | 30-34 | ≤ 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | >46 |
| | 35-39 | ≤ 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | >44 |
| | 40-44 | ≤ 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | >41 |
| | 45-49 | ≤ 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | >38 |
| | 50-54 | ≤ 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | >36 |
| | 55-59 | ≤ 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | >33 |
| | 60-65 | ≤ 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | >30 |

Allikas: See klassifikatsioon põhineb 62 uurimuse põhjal koostatud ülevaatel. Uurimustes mõõdeti USAs, Kanadas ja 7 Euroopa riigis tervetel täiskasvanutel VO2max. Originaal: Shvartz E, Reihold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

# HOOLDUS JA KORRASHOID

Polari südame löögisageduse monitor on suurepärase disainiga meisterlikult valmistatud kõrgtehnoloogiline seade, mida tuleb käsitseda ettevaatlikkusega. Siin on teile abiks allpool toodud soovitused, mis aitavad teil garantiikohustusi täita ja toodet paljude aastate vältel kasutada.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI HOOLDUS

- Peale kasutamist puhastage saatjat regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage korralikult.
- Ärge pange saatjat niiskena hoiule. Higi ja niiskus võivad hoida elektroodid niiskena ja saatja aktiveerituna, mis lühendab patarei tööiga.
- Hoidke südame löögisageduse monitori jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises, näiteks kile- või spordikotis, **kui see on niiske**.
- Ärge venitage ega murdke saatjat. See võib kahjustada elektroode.
- Ärge kuivatage saatjat millegi muu kui käterätiga. Karmikäeline tegevus võib kahjustada elektroode.
- Kaitske südame löögisageduse monitori külma (alla -10$^{o}$C) ja kuuma (üle 50$^{o}$C) eest.
- Ärge jätke südame löögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.

## PATAREID

POLARI SAATJA
Polari saatja patarei keskmine hinnatav tööiga on 2500 kasutustundi. Saatja vahetamiseks võtke ühendust Polari müüjaga.

Polar töötleb kasutatud saatjad ümber.

RANDMEVASTUVÕTJA
Polari randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (2 tundi päevas, 7 päeva nädalas) on 1 aasta. Pöörake tähelepanu sellele, et ülemäärasel taustvalguse ja helisignaalide kasutamisel tühjeneb patarei kiiremini.

Ärge avage Polari randmevastuvõtjat ise. Veekindluse ja originaalosade kasutamise tagamiseks tohib randmevastuvõtja patareid vahetada ainult Polari volitatud teeninduskeskus. Samaaegselt soovitatakse läbi viia ka südame löögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

## TEENINDUS

Juhul, kui Teie südamelöögisageduse monitor vajab remonti või teenindust, pöörduge Polari müüja poole, kes toimetab südamelöögisageduse monitori Polari volitatud teeninduskeskusesse.

Pärast remonti volitamata teeninduskeskuses ei pruugi randmevastuvõtja olla veekindel.

# ETTEVAATUSABINÕUD

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI KASUTAMINE VEES

Polari südame löögisageduse monitor on veekindel kuni 30 meetri sügavuseni. Veekindluse säilitamiseks ei tohi vee all randmevastuvõtja nuppudele vajutada.

Südame löögisageduse mõõtmine vees on tehniliselt keeruline järgmistel põhjustel.

- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades saatja elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole saatja enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda saatja asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITOR JA HÄIRED SELLE TÖÖS

ELEKTROMAGNETILISED HÄIRED
Häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektriraudteede liinid, trollid, trammid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, mootoriga treeningvarustus ja mobiiltelefonid, samuti elektrooniliste turvaväravate läbimine.

ÜLEKOSTE
Kodeerimata ülekande korral tunneb randmevastuvõtja saatja signaalid ära 1 meetri raadiuses. Veenduge, et selles raadiuses ei oleks teisi saatjaid. Enam kui ühelt saatjalt pärinevate kodeerimata signaalide samaaegne vastuvõtmine võib olla ebaõigete näitude põhjuseks.

TREENINGVARUSTUS
Häireid südame löögisageduse monitori töös võib põhjustada ka treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Häirete vältimiseks toimige järgnevalt.

1. Eemaldage saatja rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus puudub ekraanil väärnäit või vilkuv südame sümbol. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage saatja uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.
4. Kui südame löögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südame löögisageduse monitoriga kasutada.

## VÕIMALIKE RISKIDE VÄHENDAMINE TREENIMISEL SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORIGA

Sportimises võib peituda ka teatud ohtusid, eriti neile, kes on olnud istuva eluviisiga. Võimalike riskide vähendamiseks soovitame teil arvesse võtta järgnevaid nõuandeid.

Enne treeningprogrammi alustamist on soovitav vastata järgmistele küsimustele kontrollimaks teie tervislikku seisundit. Kui vastate kasvõi ühele järgnevatest küsimustest positiivselt, soovitame teil enne treeningute alustamist pöörduda konsultatsiooniks arsti poole.

- Kas te ei ole regulaarselt harjutanud viimase 5 aasta jooksul?
- Kas teil on kõrge vererõhk?
- Kas teil on kõrge verekolesterooli tase?
- Kas teil on mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te tarvitate vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud hingamisprobleeme?
- Olete te taastumas tõsisest haigusest või ravist?

- Kas te kasutate südamestimulaatorit või on teil implanteeritud mõni elektrooniline seade?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pöörake tähelepanu ka sellele, et südame löögisagedust võivad muuhulgas mõjutada südame- ja veresoonkonna (eriti kõrgvererõhutõve) ja astma ravimid, samuti mõned ravimid, mida pihustatakse hingamisteedesse ning ka energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

**Tähtis on tähele panna oma organismi reaktsioone sportimise ajal**. Kui te tunnete ootamatut valu või väsimust, soovitatakse treenimine lõpetada või jätkata väiksema koormusega.

**Kui teil on allergia** nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Polari saatjat on soovitav kanda elektroodidega vastu puhast nahka, et tagada saatja tõrgeteta töö. Sellegipoolest, kui te soovite kanda Polari saatjat särgi peal, niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.

**Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator.**
Südamestimulaatoriga inimesed võivad südame löögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südame löögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja usaldusväärsus.

Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib saatja materjal määrida heledaid riideid.

# KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

## MIDA TEHA KUI...

### ...OWNZONE'I MÄÄRAMINE ANNAB VAID HARVA SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE PIIRID, MIS PÕHINEVAD SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MUUTLIKKUSEL (OZ.V)?

1. Kontrollige, kas elastne rihm on korralikult ümber rindkere.
2. Veenduge, et saatja elektroodid oleksid niisked.
3. Kinnitage saatja ümber rindkere 15-20 minutit enne treeningu algust, et tagada naha ja elektroodide hea adaptatsioon.
4. Alustage OwnZone'i määramise esimest astet piisavalt aeglaselt. Kui saate vanusel põhinevad südame löögisageduse piirid (OZ.A) esimese 2 minuti jooksul, on südame löögisageduse tõus olnud liiga kiire. Südame löögisageduse näit ei tohiks olla üle 20 löögi minutis kõrgem algtasemest. Esimene aste võib seisneda näiteks spordirõivaste selgapanemises.
5. Kui jõuate vanusel põhinevate OwnZone'i piirideni (OZ.A) või eelnevalt määratud südame löögisageduse muutlikkusel põhinevate OwnZone'i piirideni (OZ.L) alles 10 minutit pärast alustamist, ei ole südame löögisageduse tõus olnud piisavalt kiire. Tõstke südame löögisagedust OwnZone'i määramise käigus kiiremini.
6. Kui olete alati kasutanud OwnZone'i määramiseks kõndimist või jooksmist, võib proovida seda teha ka ülesmäge kõndimisel, jalgrattaga sõites või veloergomeetrit kasutades.
7. Stress või raske vaimne koormus võivad vähendada südame löögisageduse muutlikkust nii, et punkti, kus südame löögisageduse muutlikkus kaob, ei saa määrata. Lõdvestuge 5-10 minutit enne treeningu alustamist.

8. Väikesel osal inimestest ei pruugi koormuse suurendamisel südame löögisageduse muutlikkus täielikult kaduda. Sellisel juhul soovitatakse kasutada vanusel põhinevaid südame löögisageduse piire.

**...SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MUUTLIKKUSEL PÕHINEVAD OWNZONE'I PIIRID (OZ.V) ERINEVAD OLULISELT?**

Südame löögisageduse muutlikkus reageerib väga tundlikult kõikidele organismis ja keskkonnas toimuvatele muutustele. OZ.V südame löögisageduse piire mõjutavad muuhulgas ka hetke füüsiline vorm, OwnZone'i määramise aeg, sportliku tegevuse tüüp ja vaimne seisund. OZ.V alampiir võib ühel ja samal inimesel muutuda 30 löögi ulatuses.

On tähtis, et OwnZone'i piirides treenimine tunduks kerge või mõõduka raskusega treeninguna. Näiteks kui te tõstate südame löögisagedust pärast esimest astet liiga kiiresti, võite saada liiga kõrged OwnZone'i südame löögisageduse piirid. Kui OwnZone'i piirid tunduvad olevat liiga kõrged, soovitame me läbi viia uue määramise.

**...TEIE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI (M21 VÕI M22) KASUTAB MÕNI TEINE ISIK?**

Südame löögisageduse monitor määrab OwnZone'i südame löögisageduse piirid südame löögisageduse või vanuse alusel. Kui teie südame löögisageduse monitori kasutab mõni teine isik, tuleb mälus olevad OZ.L südame löögisageduse piirid kindlasti nullida. Nullige vanus kasutaja andmete seadmise funktsioonis.

Isegi kui see isik on teiega ühevanune, tuleb vanuse nullimine siiski läbi viia selleks, et nullida OZ.L südame löögisageduse piirid. Kui seda ei tehta, võib südame löögisageduse monitor anda teisele kasutajale OwnZone'i südame löögisageduse piirid, mis põhinevad mällu salvestatud südame löögisageduse muutlikkusel.

Pöörake tähelepanu sellele, et kasutaja muutmine mõjutab ka summaarse kalorikulu (Tot. KCAL) ja treeningute kogukestuse (Tot. TIME) arvutamist. Kui neid näite kasutaja muutmisel ei nullita, lisab Polar M21 või M22 uue treeninguaja juba mälus olevale ajale, isegi kui kasutaja andmed on muudetud. Treeningute kogukestuse väärtust ei saa pärast nullimist tagasi tuua.

Mudelite M51 ja M52 puhul saate te südame löögisageduse monitori mällu sisestada kahe kasutaja andmed. Valige enne treeningu alustamist õige kasutaja.

**...EKRAANILT PUUDUB SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE NÄIT (- -)?**

1. Kontrollige, et saatja elektroodid oleksid niisked ja et te kannaksite saatjat nagu juhendatud.
2. Kontrollige, kas saatja on puhas. ▶ Hooldus ja korrashoid.
3. Kontrollige, et randmevastuvõtja vahetus läheduses ei oleks elektromagnetkiirguse allikaid nagu televiisorid, mobiiltelefonid jne. ▶ Ettevaatusabinõud.
4. Kas te olete põdenud mõnda südamehaigust, mis on muutnud teie EKG-d? Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

**...SÜDAME SÜMBOL VILGUB EBAKORRAPÄRASELT?**

1. Kontrollige, kas randmevastuvõtja on ülekanderaadiuses ja saatjast alla 1 meetri kaugusel.
2. Kontrollige, et elastne rihm ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
3. Veenduge, et saatja elektroodid oleksid niisked.
4. Veenduge, et ülekanderaadiuses (1 m) ei oleks teisi südame löögisageduse monitore.

▶ Ettevaatusabinõud.

5. Südame rütmihäired võivad olla ebakorrapäraste näitude põhjuseks. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

**...HÄIRETE PÕHJUSEKS ON MÕNI TEINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI KASUTAV ISIK?**

Teie treeningukaaslane võib juhuslikult olla aktiveerinud täpselt sama koodi mis teiegi. Sellisel juhul eemalduge oma kaaslasest või toimige järgnevalt.

1. Peatage stopper ja südame löögisageduse mõõtmine.
2. Eemaldage saatja 10 sekundiks rindkerelt.
3. Pange saatja tagasi ümber rindkere ja alustage uuesti südame löögisageduse mõõtmist.

**...SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE NÄIT MUUTUB EBAKORRAPÄRASEKS VÕI ÄÄRMISELT KÕRGEKS?**

Te võite olla sattunud tugevate elektromagnetsignaalide mõjupiirkonda. Kontrollige ümbrust ja eemalduge häireallikast. ▶ Ettevaatusabinõud.

**...NUPPUDELE VAJUTAMINE EI ANNA TULEMUST?**

Nullige südame löögisageduse monitor. Nullimine eemaldab mälust kellaseaded ja võtab kasutusele valmistajatehases seatud väärtused. Kasutaja andmed ja mõõtmisfunktsioonide seaded säilitatakse.

1. Vajutage pliiatsi otsaga nuppu RESET.
   Ekraan täitub numbritega.

Kui te 1 minuti jooksul pärast südame löögisageduse monitori nullimist ühtegi nuppu ei vajuta, läheb randmevastuvõtja üle patareid säästvasse režiimi.

2. Vajutage üks kord mõnele neljast nupust.
   Südame löögisageduse monitor siseneb kellaajarežiimi.

**...EKRAAN ON TÜHI VÕI TUHM?**

Alguses on südame löögisageduse monitor välja lülitatud. Lülitage see sisse START-nuppu vajutades.
Südame löögisageduse monitor siseneb kellaajarežiimi.

Tavaliselt on tühi või tuhm ekraan esimeseks patareide tühjenemise tunnuseks. Laske patareisid kontrollida.

**...ON VAJA VAHETADA RANDMEVASTUVÕTJA PATAREI?**

Teeninduse soovitame lasta läbi viia Polari volitatud teeninduskeskuses. See on vajalik selleks, et garantii ei kaotaks kehtivust. Teeninduses kontrollitakse patarei vahetamise järgselt ka südame löögisageduse monitori veekindlust ja viiakse läbi südame löögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

▶ Hooldus ja korrashoid/ Patareid.

## POLARI SÕNASTIK

♥ Joonega ümbritsetud südame sümbol viitab südame löögisageduse kodeeritud ülekandele. Südame sümbol vilgub südame rütmis.

🔊 Viitab kellaajarežiimis sellele, et äratuskell on sisse lülitatud. Südame löögisageduse mõõtmise ajal tähistab seda, et kontrollvahemiku piiridest väljumisel kostub helisignaal.

POLAR®
heart rate monitors

♦------- Edusammude jälgimine treeningu kestel. Mudelite M21 ja M22 puhul tähistab üks tärn 100 kcal energia kulutamist. Mudelitel M51 ja M52 tähistab 1 tärn treenimist kontrollvahemiku piirides 10 minuti jooksul.
**AGE:** Sisestage kasutaja andmete seadmise funktsioonis oma vanus.
**ALARM:** Äratuskella tähis kella seadmise funktsioonis.
**AP/PM:** Kellaaja 12 h režiim.
**AVERAGE Hr:** Treeningu keskmine südame löögisageduse väärtus.
**Kodeeritud andmete ülekanne:** Polari kodeeritud andmete ülekandega saatja saadab vastuvõtjale lisaks südame löögisageduse signaalile ka koodi, mis võimaldab vastuvõtjal mitme südame löögisageduse signaali seast ära tunda õige signaali. Kodeeritud signaali ülekandmine vähendab oluliselt teiste südame löögisageduse monitoride põhjustatud ülekostet. See aga ei kõrvalda kõiki võimalikke keskkonnast tingitud häireid.
**Elektroodid:** Saatja kumerad alad, mis puutuvad vastu nahka. Need leiavad südame elektrilised impulsid.
**EXERCISE:** Südame löögisageduse mõõtmise režiim, stopper on käivitatud ja treeninginformatsiooni salvestatakse.
**EXE. TIME:** Treeningu kestus.
**FAT:** Protsent treeningul kulutatud kalorite hulgast, mis langeb rasva arvele.
**FILE:** Failrežiim treeninginformatsiooni ekraanile tagasitoomiseks.
**Südame löögisagedus:** Südamelöökide arv minutis.
**Südame löögisageduse muutlikkus:** Löökidevahelise aja muutlikkus. Südame löögisageduse muutlikkus on tervel inimesel puhkeolekus ja kerge koormusega treeningu käigus üldiselt suur. Muutlikkus kaob vähehaaval, kui koormus kasvab ja südame löögisageduse väärtus suureneb.
**HRmax:** Maksimaalne südame löögisagedus.
**IN ZONE:** Kontrollvahemiku piirides treenitud aja kestus.
**KCAL:** Tähistab treeningu energiakulu.
**Käsitsi sisestatud kontrollvahemiku piirid (LIMITS):** Määratakse protsentidena vanusel põhinevast või mõõdetud maksimaalsest südame löögisagedusest. Protsendid muudetakse löökideks minutis.
**Mõõtmisrežiim (MEASURE):** Südame löögisageduse mõõtmise režiim, stopper on välja lülitatud.
**OPTIONS:** Seadete režiim – kasutaja andmete ja kella seadmine, südame löögisageduse mõõtmise seadistamine.
**OWNCAL:** Treeningu kalorikulu.
**OWNINDEX:** OwnIndex on indeks, mis iseloomustab teie kehalist võimekust ja on võrreldav VO2max-ga. OwnIndex on Fitness Testi tulemus ja seda testi on võimalik teha mudelite M51 ja M52 abil.
**OWNZONE, OZ.:** Südame löögisageduse monitori poolt määratav individuaalne kontrollvahemik. Leitud OwnZone piirid tähistavad kerget kuni mõõdukat koormust.
**OZ♦----:** Tähistab OwnZone'i määramise protseduuri.
**OZ.A:** Tähistab vanusel põhinevaid kontrollvahemiku piire.
**OZ.L:** Eelmisel määramisel leitud OwnZone'i piirid.
**OZ.V:** Tähistab kontrollvahemiku piire, mis põhinevad südame löögisageduse muutlikkusel.
**SEX:** Tähistab sugu kasutaja andmete seadmise funktsioonis. Valige mees (Male) või naine (Female).
**Kontrollvahemik, TZ:** Vahemik kontrollvahemiku ülemise ja alumise piiri vahel. Selle saab käsitsi sisestada või teeb seda automaatselt südame löögisageduse monitor ise OwnZone'i leidmise teel.
**TIME:** Tähistab kellaaega kella seadmise funktsioonis
**Kellaajarežiim:** Ekraanil on kellaaeg.
**Tot. KCAL:** Summaarne kalorikulu.
**Tot. TIME:** Treeningute kogukestus.

**USER SET:** Kasutaja andmete seadmise funktsioon.

## TEHNILISED ANDMED

Polari südame löögisageduse monitor on mõeldud füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Südame löögisageduse esitatakse numbriliselt südamelöökide arvuna minutis.

POLARI SAATJA

Patarei tüüp: sisseehitatud liitiumpatarei.
Patarei tööiga: keskmiselt 2500 kasutustundi.
Töötemperatuur:-10$^o$C kuni +50$^o$C.
Veekindel

POLARI ELASTNE RIHM

Pandla materjal: Polüuretaan
Rihma materjal: Nailon, polüester ja naturaalkumm, sealhulgas väheses koguses lateksit

RANDMEVASTUVÕTJA

Patarei tüüp: CR 2032.
Patarei tööiga: keskmiselt 1 aasta (2 tundi päevas, 7 päeva nädalas).
Töötemperatuur: -10$^o$C kuni +50$^o$C.
Veekindel: kuni 30 meetrini.
Vanusel põhinevate OwnZone'i südame löögisageduse piiride (OZ.A) täpsus: ± 1 löök minutis.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus: ± 1% või ± 1 löök minutis ükskõik missugune on suurem), muutumatute tingimuste puhul.
Tagakaas ja rihma pannal on valmistatud roostevabast terasest mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.

VALMISTAJATEHASES SEATUD NÄIDUD

Kellaaeg: 24 h
Äratus: OFF (välja lülitatud)
Vanus: 00
Kehakaal: 00 (kg)
Sugu: Male (mees)
OwnZone: OFF (välja lülitatud)
Ülemine piir (käsitsi seadmise puhul): 160
Alumine piir (käsitsi seadmise puhul): 80
OwnCal: OFF (välja lülitatud)

**Mudelid M51 ja M52:**
Polar Fitness Test: OFF (välja lülitatud)
Aktiivsus: Low (madal)
Kasutaja: 1
Pikkus: 00 (cm)

PIIRVÄÄRTUSED

Stopper: 23 h 59 min 59 s
Südame löögisageduse piirid: 30 – 240 lööki minutis
Kcal: 99999 kcal
Tot. kcal: 999999 kcal
Tot. time: 9999 h 59 min 59 s

## POLARI PIIRATUD GARANTII

- Südame löögisageduse monitorile on antud 2-aastane garantii selle ostuhetkest alates, mis kehtib materjali- ja tootmisdefektidele. **Palun hoidke ostutšekk alles, see on ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata vigu, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest ning ebaõigest hooldusest; vastuvõtja patarei vahetusest, mõranenud või purustatud südame löögisageduse monitore.
- Garantii muutub kehtetuks, kui remondi viivad läbi volitamata isikud.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse tasuta.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

Copyright © 1999, 2001, 2002
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland

All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos marked with a ™ symbol in this user's manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user's manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy.

CE This CE marking shows compliance of this product with Directive 93/42/EEC.

This product is protected by one or several of the following patents: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240. Other patents pending.

## DISCLAIMER

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.
- Polar Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

# SISUKORD


**Polari südame löögisageduse monitor** ... 2
Südame löögisageduse monitori osad ... 2
Kasutamise alustamine ... 2
Südame löögisageduse monitori nupud ja nende funktsioonid ... 3
Režiimid ja nende funktsioonid ... 4
**Seaded** ... 5
Kasutaja andmete seadmine ... 5
Kasutaja 1 või 2 valimine ... 5
Kehakaalu seadmine ... 6
Pikkuse seadmine ... 6
Vanuse seadmine ... 6
Soo seadmine ... 7
Kehalise aktiivsuse taseme seadmine ... 7
Mõõtmisfunktsioonide seadmine ... 7
OwnZone funktsiooni sisse- ja väljalülitamine ... 7
Kontrollvahemiku piiride käsitsi sisestamine ... 8
OwnCal kalorikulu arvestuse sisse- ja väljalülitamine ... 9
Fitness Testi sisse- ja väljalülitamine ... 10
**Kellajaseaded** ... 11
12/24-tunni režiimi seadmine ... 11
Äratuskella seadmine ... 11
Kellaaja seadmine ... 12
Kuupäeva seadmine ... 12
**Südame löögisageduse mõõtmise alustamine** ... 13
**OwnZone** ... 14
OwnZone'i määramine ... 15
OwnZone'i määramise meetodid ... 16
Eelnevalt määratud OwnZone'i kasutamine ... 17
**Südame löögisageduse mõõtmise ajal kasutatavad funktsioonid** ... 17
Südame löögisageduse näit ekraanil ... 17
Ekraani taustvalgustus ... 17
Helisignaali sisse- ja väljalülitamine ... 18
Kasutaja muutmine ... 18
Stopperi käivitamine ja peatamine ... 18
Treeninginformatsiooni kontrollimine ... 18
Südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride kontrollimine ... 19
Edusammude jälgimine treeningu kestel ... 19
Südame löögisageduse piiride muutmine ... 19
**Südame löögisageduse mõõtmise lõpetamine** ... 19
**Treeninginformatsiooni ekraanile tagasitoomine** ... 20
Kuupäev ... 20
Treeningu kestus ... 20
Treeningu kestus, mil teie südame löögisagedus oli kontrollvahemikus ... 20
Kontrollvahemiku piirid ... 20
Keskmine südame löögisagedus ... 20
Treeningu kalorikulu ... 20
Summaarne kalorikulu ... 21
Treeningute kogu kestus ... 21

Viimane OwnIndex ........ 21
**OwnIndex** ........ 22
Fitness Testi seadmine ........ 22
Testi läbiviimine ........ 23
Fitness Testi tulemus ........ 24
**Hooldus ja korrashoid** ........ 25
Südame löögisageduse monitori hooldus ........ 26
Patareid ........ 26
Teenindus ........ 26
**Ettevaatusabinõud** ........ 26
Südame löögisageduse monitori kasutamine vees ........ 26
Südame löögisageduse monitor ja häired selle töös ........ 27
Riskide vähendamine treenimisel südame löögisageduse monitoriga ........ 27
**Korduma kippuvad küsimused** ........ 28
**Polari sõnastik** ........ 30
**Tehnilised andmed** ........ 32
**Polari piiratud garantii** ........ 33
**Disclaimer** ........ 33